

<<饮茶健身全典>>

图书基本信息

书名：<<饮茶健身全典>>

13位ISBN编号：9787805117652

10位ISBN编号：7805117659

出版时间：1995-12

出版时间：上海文化出版社

作者：姚国坤、陈佩芳编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮茶健身全典>>

### 内容概要

《饮茶健身全典》对茶叶医疗、保健功能的历史与现状、理论与实践作了系统的论述，挖掘整理了大量古今的茶疗方剂、茶叶药膳和茶疗饮食制品的配方、制法及功效等，适应内、外、五官、妇产和小儿等科的多种疾病。

为了帮助读者掌握科学饮茶的方法，书中还介绍了茶、水及冲泡等有关知识。

全书内涵丰富，知识密集，尤其是有很强的文化性，而使它不同于一般的科普读物。

## &lt;&lt;饮茶健身全典&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、茶、饮茶和茶疗的起源

## (一) 茶的发现与利用

## (二) 饮茶的开始与演变 饮茶之始

## 1、饮茶之始

## 2、饮茶的普及和饮茶方式的演变

## (三) 茶疗的形成与茶疗的特点

## 1、茶疗的发生与发展

## 2、茶疗的特点

## 二、茶的保健功能与原理

## (一) 古人对茶的保健功能的认识

## 1.安神除烦 2.清头明目 3.提神醒睡 4.下气消食 5.醒酒解酒

## 6.利水通便 7.祛风解表 8.生津止渴 9.清肺去痰 10.去腻减肥

## 11.清热解毒 12.疗疮治瘰疬 13.治痢止泄 14.涤齿坚齿

## 15.疗饥生精 16.养生益寿 17.其他功效

## (二) 茶的保健成分

## 1.维生素类物质 2.氨基酸类物质 3.嘌呤碱类物质 4.多酚类化合物

## 5.矿物质 6.脂多糖 7.糖类、蛋白质和脂肪

## (三) 茶功与寿星

## 1.从谥悟道修身“吃茶法” 2.进一僧“惟茶是求”

## 3.陆游“汲泉闲品故园茶” 4.陆树声称茶比“凌烟”更好

## 5.张岱自嘲“茶淫橘虐” 6.乾隆“不可一日无茶”

## 7.袁枚“尝尽天下之茶” 8.阮元以“茶隐”自居

## 9.林语堂深信饮茶能“延年益寿” 10.吴觉农的长寿秘诀是“每天适量喝茶”

## 11.张大千吃点佐茶 12.唐云说“凡是好茶，我都会喝”

## 三、茶疗与保健美容方剂

## (一) 常见病的茶疗方剂

## 1.内科疾病茶疗方 2.小儿科疾病茶疗方

## 3.妇产科疾病茶疗方 4.普通外科疾病茶疗方

## 5.皮肤科疾病茶疗方 6.五官科疾病茶疗方

## 7.抗癌抗辐射茶疗方

## (二) 疗效确凿的成品药茶

## 1.古今知名的成品药茶 2.临床应用的其他成品药茶

## (三) 保健美容茶疗法

## 1.健体强身的保健茶 2.养颜美容茶疗方

## 四、茶叶药膳和具有保健功能的茶叶饮食制品

## (一) 茶叶药膳

## 1.保健益寿茶膳 2.抗癌和抗辐射茶膳

## 3.健脾胃助消化茶膳 4.治疗心血管和血液病茶膳

## 5.止咳祛痰茶膳 6.清热解表茶膳

## 7.其他防病治病茶膳

## (二) 具有保健功能的茶叶饮食制品

## 1.茶叶菜肴 2.舍茶食品 3.舍茶饮料

## 五、科学饮茶

## (一) 宜茶水品的选择

## 1.古人论水 2.宜茶用水

## <<饮茶健身全典>>

### (二) 烧水的学问

1.烧水程度的掌握 2.烧水燃料的选取

### (三) 饮茶器具的配置

1.饮茶器具的发展 2.常用茶具种类简介 3.饮茶器具的选配

### (四) 茶的冲泡技术

1.茶和水的用量配比 2.泡茶时间的长短 3.泡茶水温的掌握

4.冲泡次数的多少 5.泡茶次序的先后

### (五) 茶的品饮环境

1.从“茶宜”说到“茶禁” 2.品茶环境的塑造

### (六) 饮茶答疑

1.一天喝多少茶为宜？

2.你最适合喝什么茶？

3.如何根据季节饮茶？

4.儿童能饮茶吗？

5.什么时候最适宜饮茶？

6.能否用茶水服药？

7.喝什么茶最好？

8.喝隔夜茶就会致癌吗？

9.饮茶为什么能醒酒解烟毒？

10.为什么喝茶能除口臭？

11.哪种茶抗癌、抗突变效果好？

12.如何看待高级茶与低级茶？

13.吃人参可以喝茶吗？

### (七) 用茶禁忌

1.妇女“三期”最好少饮茶 2.不过量空腹饮茶，以免引起“茶醉”

3.某些疾病患者须控制饮茶。

4.饮茶八忌

## 六、茶的选购与品质鉴评

### (一) 茶的品类

1.绿茶类及其主要花色品种 2.红茶类及其主要花色品种

3.乌龙茶类及其主要花色品种 4.黄某类及其主要花色品种

5.白茶类及其主要花色品种 6.黑某类及其主要花色品种

7.再加工茶类及其主要花色品种

### (二) 茶叶质量优次的审评

1.干看评外形 2.湿看识内质 3.名优茶的品质评定

### (三) 不同茶类的茶叶品质特点

1.绿茶的品质特点 2.红茶的品质特点 3.乌龙茶的品质特点

4.黄某的品质特点 5.白茶的品质特点 6.黑茶的品质特点

7.紧压茶的品质特点 8.花茶的品质特点

### (四) 真茶与假茶的区别

1.何谓假茶 2.真假茶的鉴别

### (五) 新茶与陈茶的辨别

<<饮茶健身全典>>

- 1.如何看待新茶与陈茶 2.怎样判断新茶与陈茶
- (六)春茶、夏茶与和茶的识别识别
- 1.春茶、夏茶与秋茶的划分 2.春茶、夏某与种茶的黑席特尔
- (七)高山茶与平地茶的甄别
- 1高山为何出好茶 2高山茶与平地茶比较
- (八)香花茶与拌花茶的区分
- 1历史悠久的花茶 2拌花茶不是香花茶
- 3如何区分香花茶与拌花茶 4香花茶质量的鉴定
- 七、茶的保藏
- (一)茶叶陈化的原因
- 1,湿度与温度 2空气与阳光
- (二)藏茶禁忌
- 1忌茶叶含水量较多 2严禁茶叶与异味接触 3防止茶叶挤压
- (三)茶叶包装要求
- (四)家庭用茶的保鲜与贮藏
- 1茶叶贮藏前的准备 2茶叶贮藏方法

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>